



Міністерство освіти і науки України  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
О.Б.Жильцов  
“ 08 ” 09 2017 рр.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Освітній рівень:  
Перший (бакалаврський)

**СЕКЦІЇ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

для студентів усіх спеціальностей

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Робоча навчальна програма секції «Баскетбол» для студентів спеціальностей, 2017 р. - 15 с.

Розробники

**Іванько Валентина Володимирівна**, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

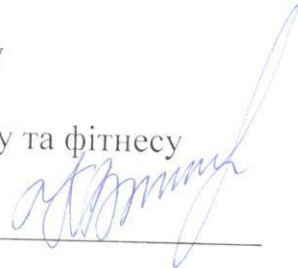
**Портна Ірина Леонідівна**, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Морозова Світлана Миколаївна**, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол №1 від "1" вересня 2017 року

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

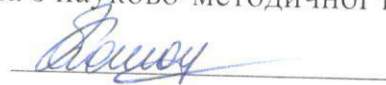


/ В.В. Білецький

Години відповідають робочому навчальному плану.

Структура програми типова.

Заступник декана з науково-методичної та навчальної роботи



/ О.С. Комоцький

Пояснювальна записка		4
Структура навчальної програми роботи секції «Баскетбол»		
I.	Опис роботи секції «Баскетбол»	6
II.	Тематичний план роботи секції	7
III.	Навчально-методична карта	9
IV.	Програма роботи секції	10
V.	Завдання для самостійної роботи	11
VI.	Умови визначення навчального рейтингу для студентів	12
VII.	Рекомендована література	15

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма секції «Баскетбол» визначає обсяги знань, які повинен опанувати бакалавр відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма секції баскетболу є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок виконання вправ з баскетболу; виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

**Мета роботи** - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

### **Завдання :**

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань,

забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять з баскетболу, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КУ імені Бориса Грінченка до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття студентами здатності до виконання на рівні вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик та освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових та індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента.

# СТРУКТУРА ПРОГРАМИ

## I. ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Предмет:** фізичне виховання, секції «баскетбол»

Курс:	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
<p>Кількість кредитів: ECTS – 4</p> <p>Змістові модулі: 4 модулів</p> <p>Загальний обсяг (години): 120 годин</p> <p>Тижневих годин:        2 години</p>	<p>Для всіх спеціальностей</p> <p>Освітній рівень перший (бакалаврський)</p>	<p>Нормативна</p> <p>Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3,4</p> <p>Практичні заняття: 56 годин</p> <p>Самостійна робота: 56 годин</p> <p>Модульний контроль: 8 години</p> <p>Вид контролю: <u>залік</u></p>

## II ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН РОБОТИ

### СЕКЦІЯ «БАСКЕТБОЛ»

№ п/п	Назви теоретичних розділів	Кількість годин				
		Разом	Практичні	Модульний контроль	Самостійна робота	Підсумковий модульний контроль
I семестр Змістовий модуль 1 Баскетбол						
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.	Тема. Основні технічні дії: Загальна фізична підготовка. Техніка стійок та пересувань. Техніка ведення м'яча. Техніка прийому та передачі м'яча від грудей двома руками. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками із-за голови. Техніка виконання кидків із близької відстані. Техніка виконання кидків із середньої відстані.		2 2 2 2 2 2 2	2	14	
Змістовий модуль 2 Баскетбол						
1. 2. 3. 4. 5.	Тема. Удосконалення техніки гри у баскетбол: Ведення та передачі м'яча. Прийому та передачі м'яча «від грудей та із-за голови двома руками». Виконання кидків з близької відстані. Виконання кидків із середньої відстані. Техніка штрафного кидка.		2 2 2 4 4	2	14	
Разом		60	28	4	28	залік



**II семестр**  
**Змістовий модуль 3**  
**Баскетбол**

1.	<b>Тема. Тактичні дії.</b> Удосконалення техніки виконання кидків з дальньої відстані.		2			
2.	Удосконалення техніки штрафного кидка.		3			
3.	Техніка виконання подвійного кроку.		2	2	14	
4.	Правила гри та суддівство.		3			
5.	Взаємодії гравців у нападі.		2			

**Змістовий модуль 4**  
**Баскетбол**

1.	<b>Тема. Правила гри та суддівство.</b> Удосконалення техніки виконання подвійного кроку.		4 2			
2.	Правила гри та суддівство.					
3.	Техніка виконання кидка з місця після руху.		2			
4.	Взаємодія гравців у нападі та захисті.		2	2	14	
5.	Ознайомлення з виконанням обманних дій під час гри в баскетбол.		2 2			
6.	Двостороння гра.					
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>залік</b>

### ІІІ. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНА КАРТА

**Разом: 120 год., практичні заняття - 56 год., модульний контроль - 8 год., самостійна робота -56 год., підсумковий контроль – залік. ІІ курс**

Модулі	Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4
Назва модуля	Основні технічні дії.	Удосконалення техніки гри у баскетбол.	Тактичні дії.	Правила гри та суддівство.
Теми практичних занять	1.Загальна фізична підготовка.(2год) 2.Техніка стійок та пересувань.(2год) 3.Техніка ведення м'яча.(2год) 4.Техніка прийому та передачі м'яча від грудей двома руками.(2год) 5.Техніка прийому та передачі м'яча двома руками із-за голови год) 6.Техніка виконання кидків із близької відстані.(2год) 7.Техніка виконання кидків із середньої відстані.(2год)	1.Ведення та передачі м'яча.(2год) 2.Прийому та передачі м'яча «від грудей та із-за голови двома руками».(2год) 3.Виконання кидків з близької відстані.(2год) 4.Виконання кидків із середньої відстані.(4год) 5.Техніка штрафного кидка.(4год)	1.Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча «від грудей та із-за голови двома руками» (2 год) 1. Удосконалення техніки виконання кидків з близької відстані. (3год) 2. Удосконалення техніки виконання кидків із середньої відстані. (2 год) 3. Техніка виконання кидків з дальньої відстані. (3год) 4. Техніка штрафного кидка. (2год)	1.Удосконалення техніки виконання кидків з дальньої відстані. (4 год) 1. Удосконалення техніки штрафного кидка.(2 год) 2. Техніка виконання подвійного кроку.(2 год) 3. Правила гри та суддівство.(2 год) 4. Взаємодії гравців у нападі. (2 год) 5. Двостороння гра.(2 год.)
Робота на практичному занятті	<b>14</b>		<b>14</b>	
Відвідування практичних занять, бали	<b>140</b>		<b>140</b>	
Самостійна робота, бали	<b>5</b>		<b>5</b>	
Модульний контроль	<b>50</b>		<b>50</b>	
Підсумковий контроль	залік		залік	

## IV. ПРОГРАМА

### ЗМІСТ ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

#### I. Теоретичний розділ

Мета і завдання фізичного виховання в навчальному процесі. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях фізичними вправами. Правила самоконтролю та техніки безпеки під час виконання вправ. Руховий режим. Контрольні нормативи з баскетболу.

#### II. Баскетбол:

Історія розвитку баскетболу. Розмітка ігрового майданчика. Фізична тактична та технічна підготовка баскетболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ баскетболіста. Оволодіння способами пересування у баскетболі. Оволодіння технікою ведення м'яча на місці та в русі, кидком м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Оволодіння технікою прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі. Ознайомлення з виконанням обманних дій під час гри у баскетбол, тактичним взаємодіям гравців у захисті та нападі. Ознайомлення з правилами змагань. Двостороння навчальна гра.

#### Навчальні нормативи та вимоги

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча (30сек.)	Ю	17	19	21	23	25
		Д	15	17	19	21	23
2	Штрафний кидок (з 10 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5
3	Кидки м'яча у кошик, стоячи збоку від щита (з 8 спроб)	Ю	2	3	4	6	7
		Д	2	3	4	6	7
4	Піднімання тулуба в сід (30сек.)	Ю	15	16	18	21	25
		Д	15	16	17	20	23

#### ТЕМАТИКА МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

1. Основні технічні дії. Удосконалення техніки гри у баскетбол.
2. Тактичні дії.

## V. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### Змістовний модуль I

**Тема 1.** Основні технічні дії – 14 год.

### Змістовний модуль II

**Тема 2** Удосконалення техніки гри у баскетбол.– 14 год.

### Змістовний модуль III

**Тема 3.** Тактичні дії – 14 год.

### Змістовний модуль IV

**Тема 4.** Правила гри та суддівство – 14 год.

Карту самостійної роботи з визначенням форм академічного контролю, успішність (бали) подано у вигляді табл.

### Карта самостійної роботи студентів

Основні технічні дії.	Академічний контроль	Бали
Змістовний модуль I		
Техніка безпеки та самоконтроль під час оздоровчих занять фізичними вправами	поточний, практичне заняття	2,5
Змістовний модуль II		
Удосконалення техніки гри у баскетбол.	поточний, практичне заняття	2,5
Змістовний модуль III		
Тактичні дії.	поточний, практичне заняття	2,5
Змістовний модуль IV		
Правила гри та суддівство.	поточний, практичне заняття	2,5
<b>Разом: 56 годин</b>	<b>Разом: 10 балів</b>	

## V. УМОВИ ВИЗНАЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО РЕЙТИНГУ

Визначення якості засвоєння студентами вимог навчальної програми секції «БАСКЕТБОЛ» здійснюється за рейтинговою системою.

### III семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування практичних занять	1	14	14
2.	Виконання тестового контролю	2,5	2	50
3.	Робота на практичному занятті	10	14	140
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	1	5
<b>Максимальна кількість балів 209</b>				

**Розрахунок:  $209:100=2,09$**

### IV семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього
1.	Відвідування практичних занять	1	14	14
2.	Виконання тестового контролю	25	2	50
3.	Робота на практичному занятті	10	14	140
4.	Виконання завдання з самостійної роботи (домашнього завдання)	5	1	5
<b>Максимальна кількість балів 209</b>				

**Розрахунок:  $209:100=2,09$**

Залік з фізичного виховання виставляється за умови отримання студентом не менше 60 рейтинг – балів.

Умовою допуску до складання контрольних нормативів є відвідування не менше 50% навчальних занять.

Пропуск занять за хворобою підтверджується медичною довідкою, що приймається не пізніше 10 днів після одужання.

Звільнення студентів за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання може мати тільки тимчасовий характер. У цих випадках студенти повинні бути присутніми на заняттях у спортивній формі та надавати допомогу викладачу.

При запізненні на заняття понад 10 хвилин студент до заняття не допускається. Пропуск занять з фізичного виховання без поважної причини оцінюється в 0 балів.

Рівень оцінювання залежить від:

- рівня росту майстерності порівняно з вихідним;
- систематичності відвідування занять;
- досягнення в змаганнях;
- участь у заходах на всіх рівнях.

Основними показниками є наступні:

- відвідування занять до 3 балів за заняття;
- виконання тестового контролю до 10 балів;
- бонусні бали за участь у змаганнях та заходах – до 10 балів.

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**  
**Порядок переведення рейтингових показників**

<b>Оцінка за стобальною системою</b>	<b>Оцінка рейтингова</b>	<b>Значення оцінки</b>
<b>90-100</b>	<b>A</b>	<b>Відмінно</b> <i>Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок</i>
<b>82-89</b>	<b>B</b>	<b>Дуже добре</b> <i>Вище середнього рівня з кількома помилками</i>
<b>75-81</b>	<b>C</b>	<b>Добре</b> <i>В загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок</i>
<b>69-74</b>	<b>D</b>	<b>Задовільно</b> <i>Непогано, але зі значною кількістю недоліків</i>
<b>60-68</b>	<b>E</b>	<b>Достатньо</b> <i>Виконання задовольняє мінімальним критеріям</i>
<b>35-59</b>	<b>FX</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З можливістю повторного складання</i>
<b>1-34</b>	<b>F</b>	<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом</i>

Студент, який набрав: - від **60** балів і більше отримує залік з дисципліни;

- від **50–59** балів – складає залік за обсяговими питаннями;

- менше **50** балів повинен виконати додаткові роботи і набрати необхідну кількість балів для допуску до заліку.

## Ф VI. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
3. Козина Ж.Л. Командная и индивидуальная структура подготовленности баскетболисток студенческих команд / Козина Ж.Л., Защук С.Г., Слюсарев В.Ф. // Физическое воспитание студентов. – 2009. - № 3. – С. 60-65.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. — К.: Олімпійська література, 2002 — 294 с.
5. Кучеренко С. Характеристика баскетболу як засобу фізичного виховання / Кучеренко С., Богатир В. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. Миколаїв, 2002. – С. 66-69.
6. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література. – 2004. – 442с.
7. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, С.Н. Бубка, М.М. Булатова [и др.]; под. общ. Ред.. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.2. – С. 79-81.
8. Томенко О.А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
9. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.